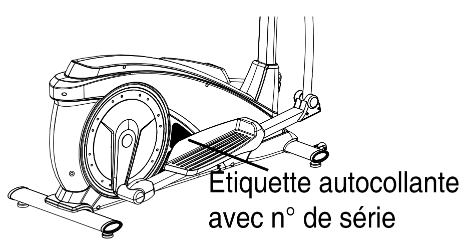
NordicTrack®

Réf. modèle : NTIVEL70415.0
N° de série : ___________



Vous devez inscrire le numéro de série de votre appareil dans l'espace ci-dessus réservé à cet effet.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Pour toute question, ou en cas de pièces manquantes dans le colis, merci de nous contacter par l'un des moyens suivants :

Si vous appelez de France :
0811 98 00 11
Si vous appelez de la Belgique :
0800 58 095

Site Web : www.iconsupport.eu

Par e-mail : csuk@iconeurope.com

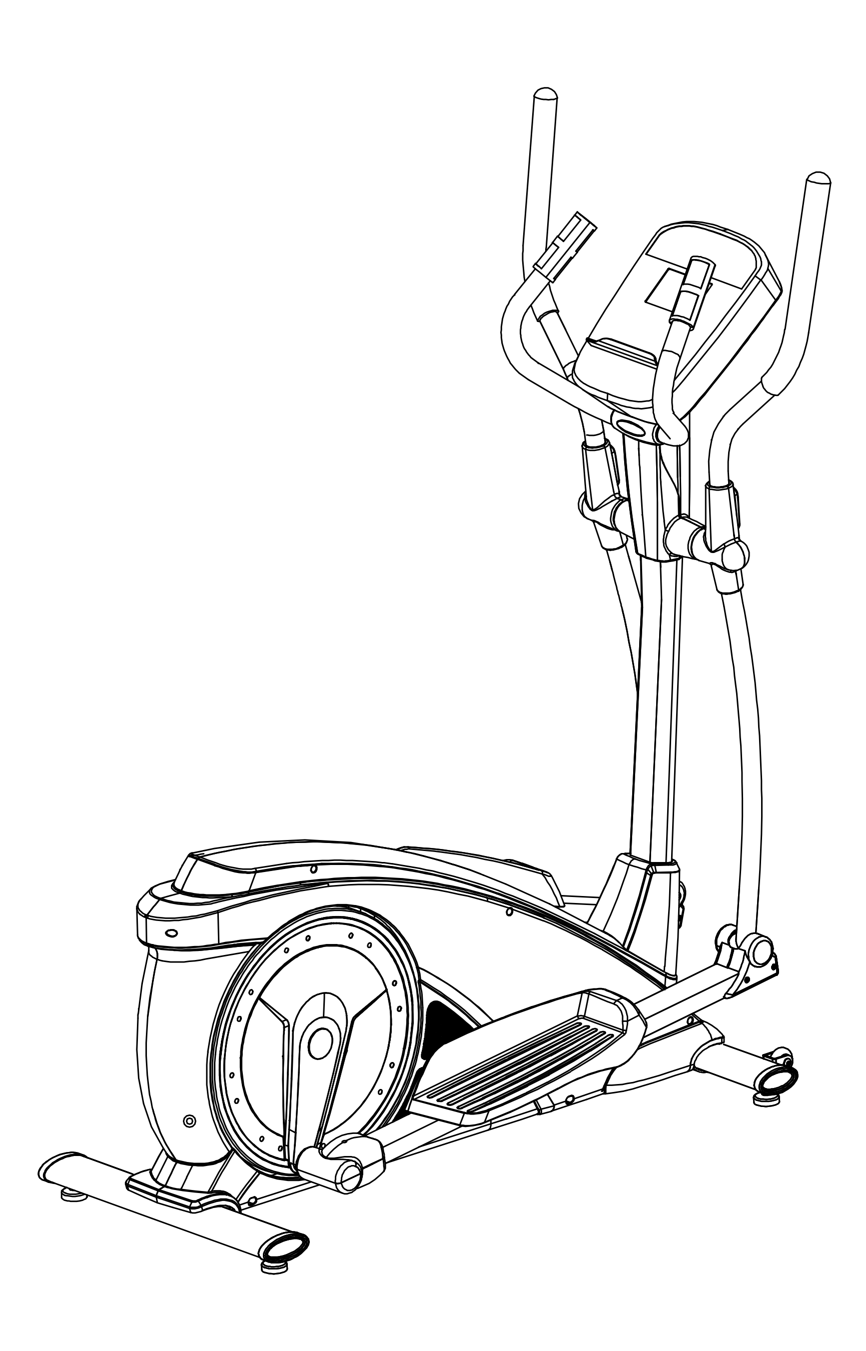
Par courrier :

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Royaume-Uni

⚠ ATTENTION

Veuillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

MANUEL D'UTILISATION



Rendez-vous sur notre site Web à l'adresse suivante :
www.iconsupport.eu

SOMMAIRE

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : Pour réduire les risques de blessures graves, nous vous demandons de bien vouloir lire les précautions et les instructions importantes présentées dans ce guide, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre vélo elliptique avant toute utilisation. ICON rejette toute responsabilité en cas de blessure ou de dégâts matériels causés par l'utilisation de ce produit.

1. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant des antécédents médicaux.

2. L'utilisation du vélo elliptique doit strictement respecter les instructions de ce manuel.

3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo elliptique ont été correctement informés des précautions d'utilisation.

4. Le vélo elliptique est prévu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit par conséquent pas être utilisé dans un cadre commercial, institutionnel ou à des fins de location.

5. Le vélo elliptique doit être conservé en intérieur, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Placez-le sur une surface plane et disposez un tapis en dessous afin de protéger votre plancher ou votre moquette. Veillez à dégager un espace d'au moins 90 cm à l'avant et à l'arrière du vélo elliptique, et de 60 cm des deux côtés.

6. Vérifiez et resserrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.

7. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux doivent être tenus à l'écart du vélo elliptique à tout moment.

8. Les personnes pesant plus de 115 kg ne doivent pas utiliser le vélo elliptique.

9. Utilisez des vêtements adaptés à la pratique du vélo elliptique ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le mécanisme. Utilisez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.

10. Pendant l'utilisation du vélo elliptique, et lorsque vous montez dessus ou que vous en descendez, tenez-vous toujours à son guidon ou à ses poignées.

11. Le cardiofréquencemètre n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le cardiofréquencemètre n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice, censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

12. Le vélo elliptique n'est pas équipé d'une roue libre, ce qui veut dire que les pédales continuent à tourner tant que le volant d'inertie est en mouvement. Vous devez réduire votre vitesse de pédalage de manière progressive.

13. La posture à adopter sur le vélo elliptique est « dos plat » ; ne vous penchez pas vers l'avant.

14. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez un accès de faiblesse ou une douleur en cours d'exercice, arrêtez immédiatement et mettez-vous au repos.

AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions pour votre acquisition du modèle NordicTrack® Strider 450. Ce vélo elliptique possède toute une série de caractéristiques qui rendront vos séances d'exercice à la fois plus efficaces et plus agréables.

Pour pouvoir utiliser ce vélo elliptique dans les meilleures conditions possibles, veuillez d'abord lire ce manuel. Si, après cette lecture, vous avez des questions, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous répondre le plus efficacement possible, veuillez noter la référence du modèle ainsi que le numéro de série de l'appareil avant de nous contacter. La référence du modèle est **NTIVEL70415.0** ; l'emplacement de l'étiquette autocollante comportant le numéro de série est indiqué sur la couverture de ce manuel.
Avant de poursuivre la lecture, veuillez vous familiariser avec les pièces référencées sur le schéma ci-dessous.

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

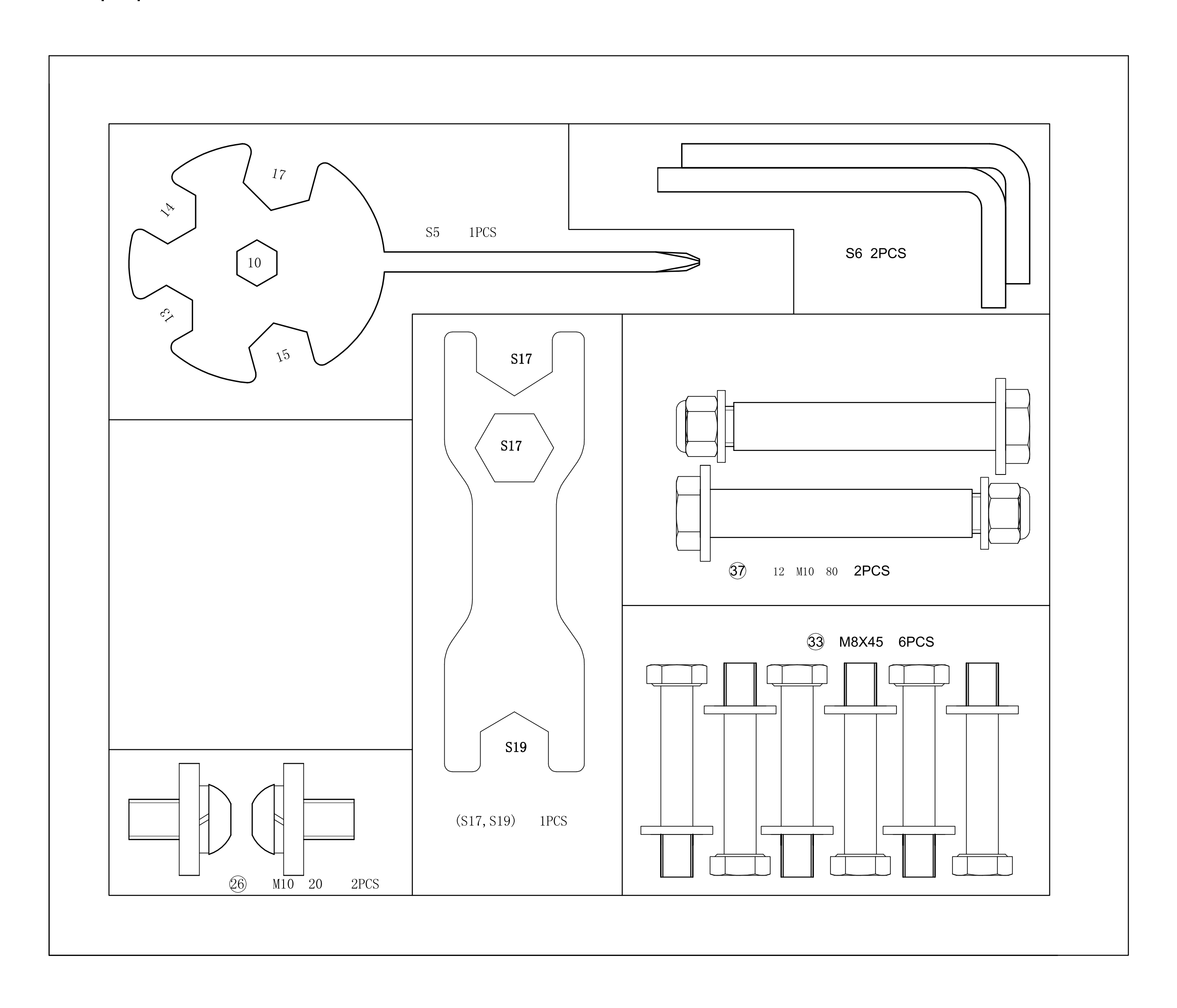
Ce schéma indique l'emplacement de la ou des étiquettes autocollantes d'avertissement. Si l'étiquette est manquante ou illisible, appelez-nous au numéro de téléphone figurant sur la couverture de ce manuel pour nous demander son remplacement gratuit.
Vous devrez ensuite coller l'étiquette à l'emplacement indiqué.
Remarque : la taille réelle de la ou des étiquettes ne correspond pas forcément à la taille indiquée.

MONTAGE

Le montage nécessite deux personnes. Disposez toutes les pièces du vélo elliptique dans une zone dégagée, et retirez les éléments d'emballage. Ne jetez pas les éléments d'emballage tant que le montage n'est pas achevé.

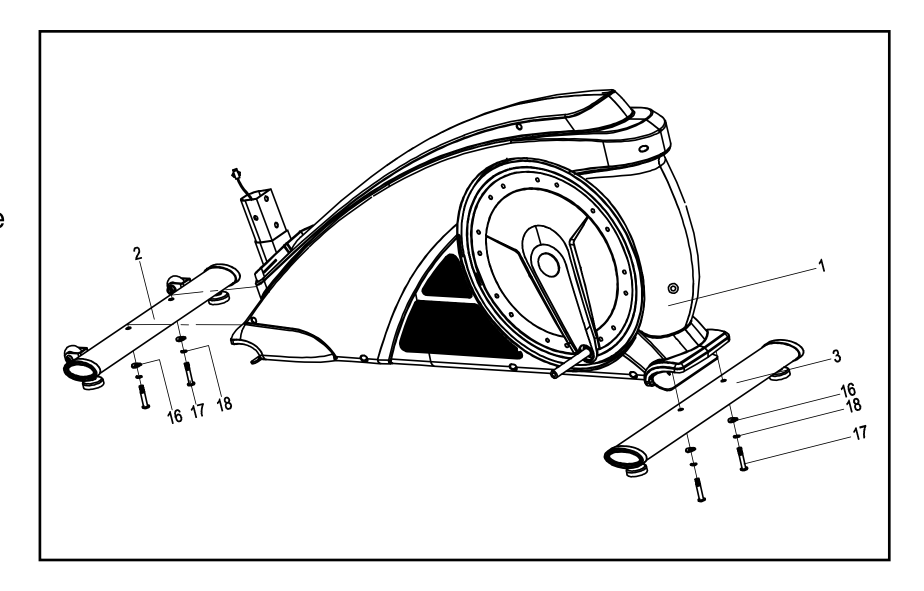
Outre le ou les outils fournis, vous aurez besoin pour l'assemblage d'un tournevis cruciforme (empreinte Phillips) et d'une clé à molette .

Reportez-vous aux illustrations ci-après lors du montage, afin de pouvoir identifier les plus petites pièces. Les numéros entre parenthèses insérés dans le schéma correspondent à la référence des pièces dans la section LISTE DES PIÈCES, figurant à la fin du présent manuel. Le numéro suivant les parenthèses correspond à la quantité nécessaire pour le montage.
Remarque : si une pièce est absente du kit, vérifiez qu'elle n'a pas été prémontée en usine sur un élément du vélo elliptique.



ÉTAPE 1

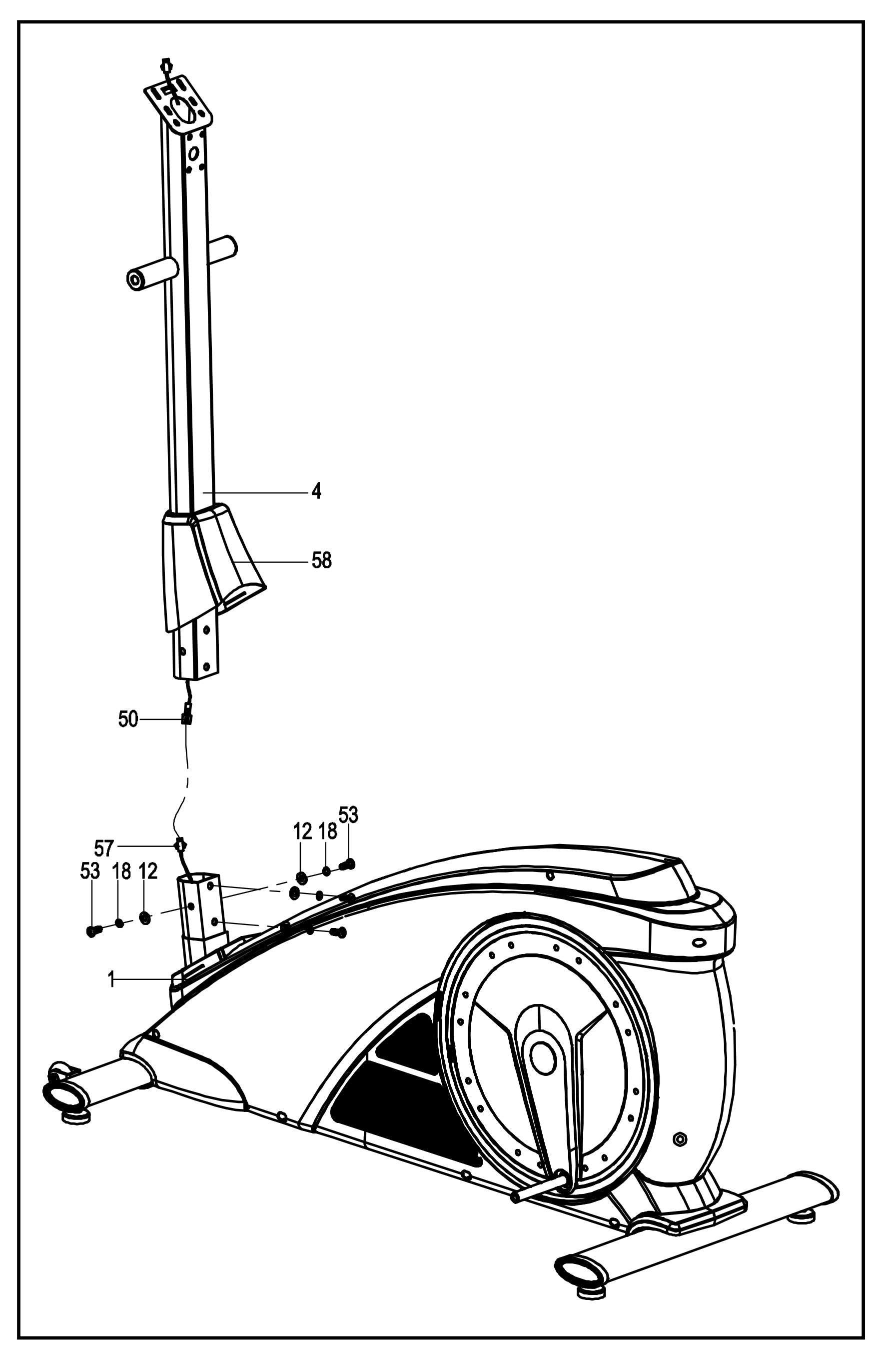
Fixez le stabilisateur avant (2) en y insérant par le dessous 2 vis Allen (17) et les rondelles ondulées (16) et plates (17). Fixez le stabilisateur arrière (3) de la même manière.



ÉTAPE 2

Soulevez avec précaution la potence du guidon (4) pour la placer en position verticale. Insérez le cache plastique avant (58) dans la potence du guidon (4). Connectez les câbles supérieur (50) et inférieur (57) de la console.

Retirez du cadre les vis Allen (53) montées mais non serrées, ainsi que les rondelles fendues (18) et les rondelles ondulées (12). Abaissez la potence du guidon (4) pour la mettre en position. Remontez les vis Allen (53), les rondelles fendues (18) et les rondelles ondulées (12) et serrez-les modérément. Alignez ensuite la potence du guidon pour qu'elle soit bien droite. Serrez définitivement les vis Allen.



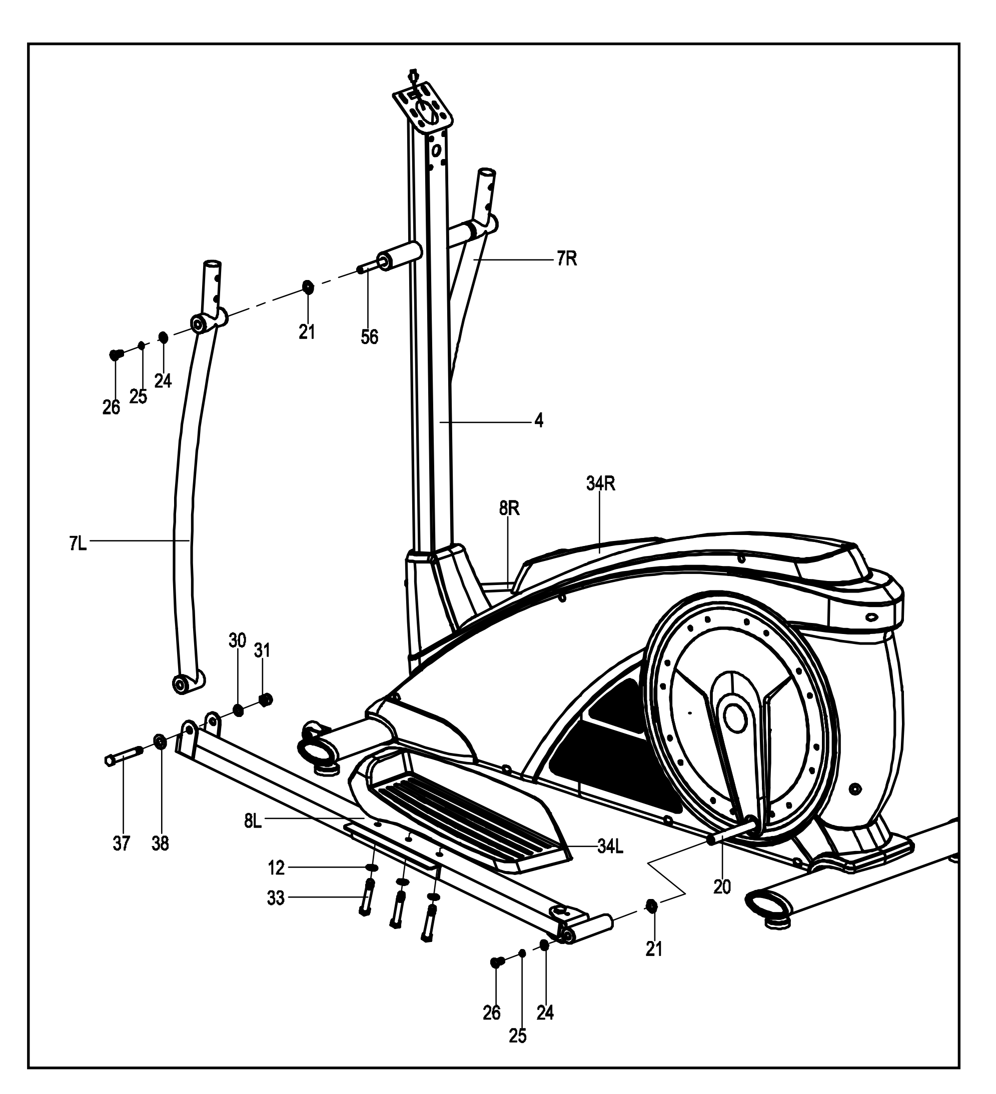
ÉTAPE 3

Fixez les bras supports des pédales (8R+L) au volant d'inertie à l'aide de vis Allen (26), de rondelles élastiques (24) et de rondelles plates (25).

Montez les bras inférieures gauche et droite (7 L & 7R) en les emboîtant entre la rondelle d'espacement (21) et le montant (4) sur l'axe du montant (56) que vous aurez au préalable insérer dans le tube du montant (4). Puis serrez modérément à l'aide des vis Allen (26), des rondelles (24 et 25).

Bloquez les pédales (34L/R) sur leurs supports (8L/R) à l'aide des boulons (33) et rondelles plates (12) .

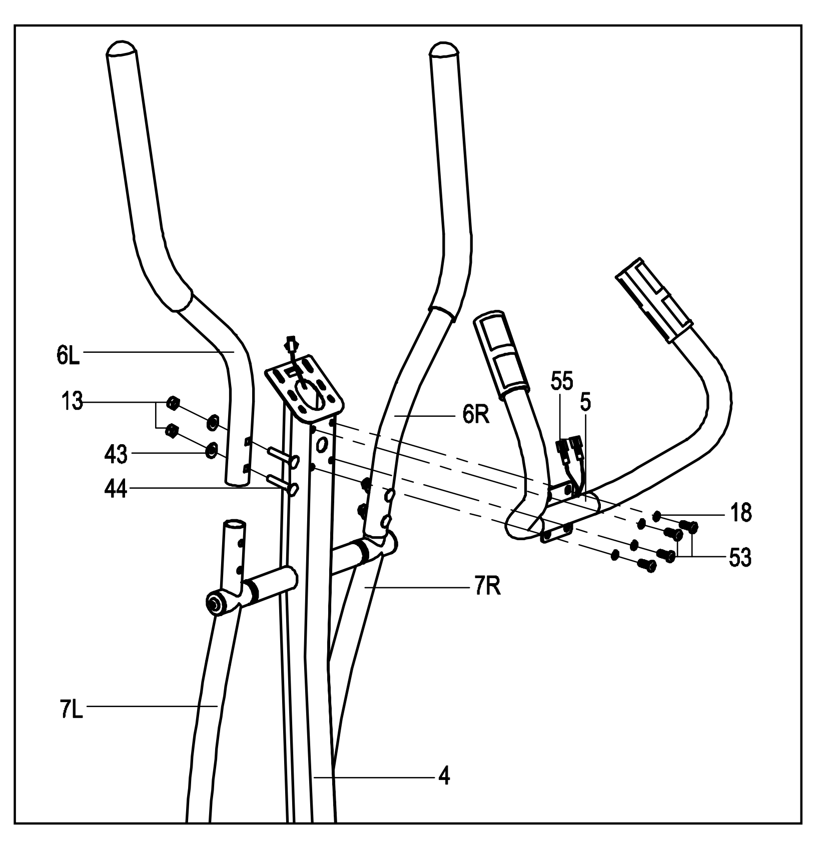
Connectez les bras inférieurs (7L/R) aux support (8L/R) à l'aide des boulons (37), des rondelles plates (38 et 30) ainsi que les écrous Nylon (31) comme indiqué.
Serrez ensuite l'ensemble des boulons de cet ensemble.



STEP 4

Insérez les bras supérieures gauche et droite (6L &R) dans les bras inférieurs respectifs et fixez à l'aide de rondelles (43) de 2 boulons (44) et des 2 écrous (13).

Faites glisser le cable des pulsations (55) dans le trou prévu à cet effet dans le montant (4).
Faites le ressortir sur le dessus comme indiqué.
Fixez les poignées (5) sur le montant (4) fortement avec les boulons (53) et les rondelles ressorts (18).

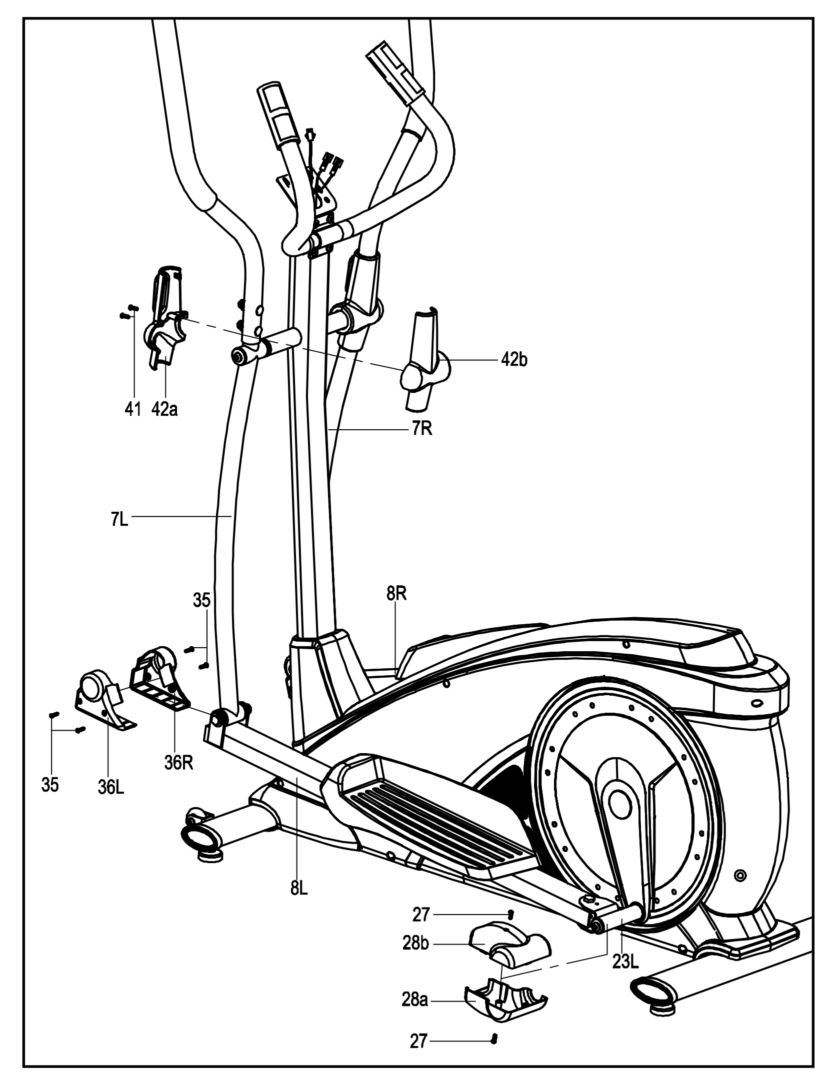


ÉTAPE 5

Fixez les caches de protection des bras (42 A/B) sur les bras (7 L/R) avec les vis (41).

Fixez les caches de protection des tubes (36 A/B) sur les bras (7 L/R) et les supports de pédales (8 L/R) avec les vis (35).

Fixez les caches de protection des pédales (28 A/B) sur les jont des pédales (23 L/R) avec les vis (27).



ÉTAPE 6

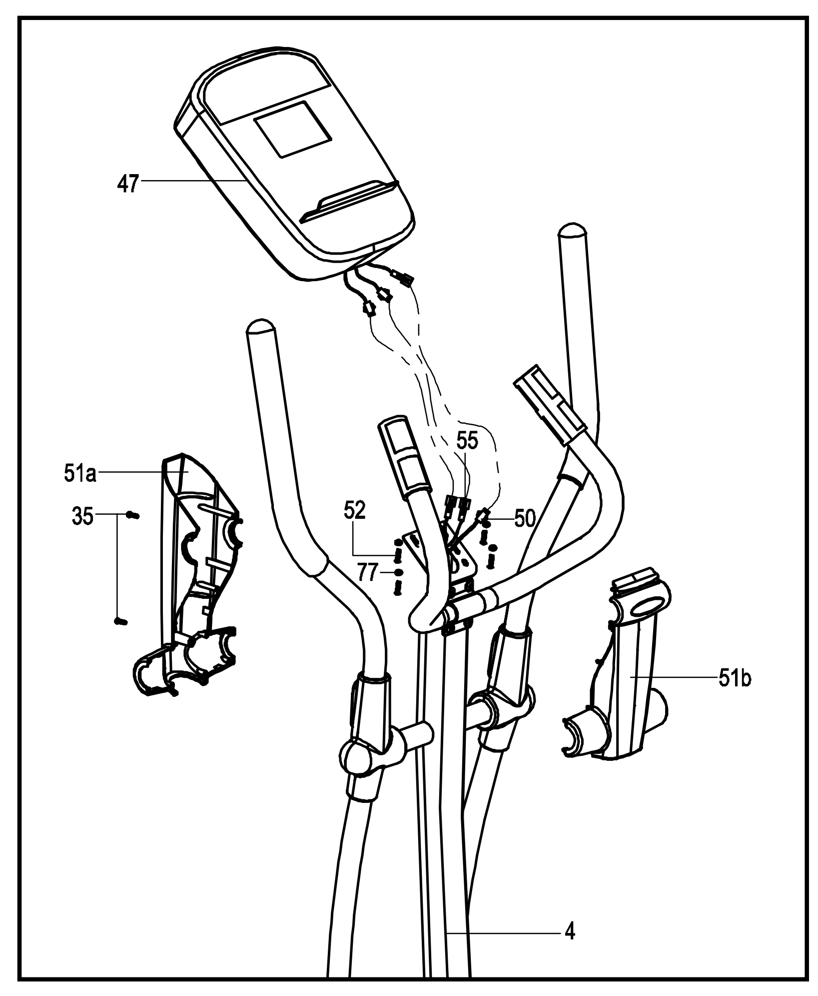
Reliez le câble supérieur de la console, ainsi que les deux fils du pulsomètre intégré (55), au câble se trouvant à l'arrière de la console (47). Présentez la console (47) sur son support et fixez-la à l'aide des 4 vis (71).

Fixez les caches de protection de la console (51 A/B) sur le montant (4) avec les vis (35).

Inserez l'adaptateur (54) à l'arrière du produit puis branchez le au courant.

Remarque :
Avant la première utilisation du vélo elliptique, assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées.

Votre vélo elliptique est maintenant prêt à l'emploi.



REPRÉSENTATION DE LA CONSOLE

CONCRÉTISEZ VOS OBJECTIFS DE REMISE EN FORME GRÂCE À IFIT.COM

Grâce à votre nouvel équipement de remise en forme compatible iFit, vous bénéficiez d'un vaste panel de fonctionnalités sur iFit.com, qui vont vous permettre de concrétiser vos objectifs de remise en forme :



Entraînez-vous partout dans le monde en définissant des parcours personnalisés grâce à Google Maps.



Téléchargez des exercices d'entraînement conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels.



Jaugez votre progression en vous mesurant aux autres utilisateurs au sein de la communauté iFit.



Chargez les résultats de vos exercices sur le cloud iFit, et bénéficiez du suivi détaillé de vos progrès.



Définissez pour vos exercices des objectifs : calories dépensées, distance parcourue ou temps de course.



Sélectionnez et téléchargez des programmes d'exercices spécialement orientés sur la perte de poids.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur iFit.com.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console présente de nombreuses caractéristiques qui vont rendre vos séances d'exercice à la fois plus efficaces et plus agréables.

En mode manuel, une simple pression sur un bouton vous permet de modifier le niveau de résistance des pédales. La console affiche en continu des informations détaillées sur votre activité, tandis que vous vous entraînez. Vous pouvez également mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le pulsomètre intégré, ou bien le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique disponible en option **(voir page 21 pour des informations sur le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique disponible en option)**.

La console propose également une sélection d'exercices préprogrammés. Le niveau de résistance des pédales est ajusté automatiquement à chaque exercice, afin que vous en tiriez le meilleur bénéfice. Vous pouvez aussi fixer des objectifs mesurés en termes de calories dépensées, de distance parcourue ou de temps de course.

La console intègre en outre un mode iFit, grâce auquel elle peut communiquer avec votre réseau sans fil, par le biais d'un module iFit disponible en option. Grâce à ce mode iFit, vous pouvez télécharger des exercices personnalisés, créer vos propres exercices, visualiser vos résultats, vous mesurer aux autres utilisateurs iFit et accéder à bien d'autres fonctionnalités. **Vous pouvez faire l'acquisition du module iFit à tout moment, via le site www.iFit.com, ou en téléphonant au numéro figurant sur la couverture de ce manuel.**

Vous pouvez même connecter votre lecteur MP3 ou lecteur CD au circuit audio de la console, et pratiquer ainsi vos exercices tout en écoutant vos livres audio ou vos morceaux préférés.

Pour lancer le mode manuel, voir page 15. **Pour lancer un exercice préprogrammé,** voir page 18. **Pour lancer un exercice avec objectif personnalisé,** voir page 19. **Pour lancer un exercice iFit,** voir page 20. **Pour savoir comment utiliser le circuit audio de la console,** voir page 21. **Pour modifier les paramètres de la console,** voir page 22.

Remarque : l'écran de la console peut être doté d'un film plastique de protection, que vous devrez retirer.

COMMENT LANCER LE MODE MANUEL

1. **Mettez la console sous tension en appuyant sur l'un de ses boutons ou en commençant à pédaler.**

   L'écran s'allume pour indiquer la mise sous tension de la console, confirmant que cette dernière est prête à l'emploi.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

   Appuyez sur le bouton HOME, ou bien appuyez plusieurs fois sur le bouton SPEED ou CALORIE, de façon à sélectionner le mode manuel.

   En l'absence de module sans fil iFit et de connexion de la console à iFit, le mode manuel est sélectionné automatiquement.

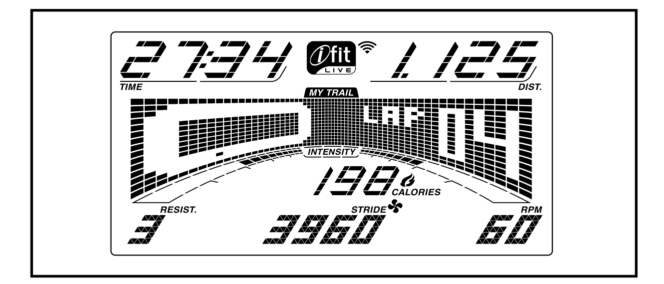
3. **Ajustez le niveau de résistance des pédales.**

   Vous pouvez modifier le niveau de résistance des pédales lorsque vous pédalez, en appuyant sur le bouton - ou + de la zone résistance, ou bien en appuyant sur l'un des boutons numérotés de cette même zone.

   Remarque : après avoir appuyé sur un bouton, il faut attendre quelques instants avant que les pédales s'adaptent au niveau de résistance sélectionné.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

   L'écran peut afficher les informations suivantes, relatives à votre exercice :



Calories (Cals.) — Ce mode affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées.

Calories per Hour (Cals./Hr) (Calories par heure) — Ce mode affiche la moyenne horaire du nombre de calories que vous avez brûlées.

Distance (Dist.) — Ce mode affiche la distance que vous avez parcourue, en miles ou en kilomètres.

Pulse (Pouls) — Ce mode affiche votre pouls, si vous utilisez le pulsomètre intégré, ou bien le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique disponible en option (voir étape 5).

Resistance (Resist.) (Résistance) — Ce mode affiche pendant quelques secondes le niveau de résistance des pédales, à chaque fois que ce niveau est modifié.

RPM (Tr/min) — Ce mode affiche votre vitesse de pédalage, exprimée en tours par minutes (tr/min).

Stride (Foulée) — Ce mode affiche le nombre total de foulées que vous avez réalisées.

Time (Temps) — Lorsque le mode manuel est activé, ce mode affiche le temps de course écoulé. Lorsqu'un exercice est sélectionné, ce mode affiche le temps d'entraînement restant dans le cadre de l'exercice.

L'afficheur graphique permet d'afficher différents onglets. Pour afficher l'onglet souhaité, appuyez plusieurs fois sur le bouton DISPLAY. Vous pouvez

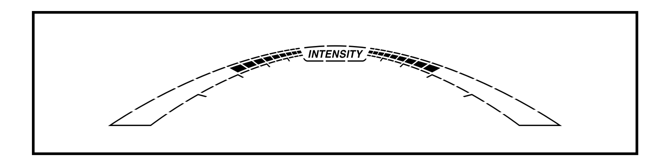
également appuyer sur les boutons flèche vers le haut/le bas, près du bouton ENTER.

Speed (Vitesse) — Cet onglet affiche une visualisation graphique des performances réalisées sur l'exercice, en termes de vitesse. Un nouveau segment s'affiche à chaque nouvelle minute écoulée.

My Trail (Ma course) — Cet onglet affiche une piste d'athlétisme de 400 m. Un rectangle clignotant vous permet de visualiser votre progression au cours de l'exercice. L'onglet My Trail (Ma course) affiche également le nombre de tours de piste réalisés.

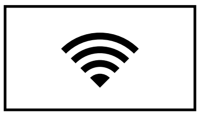
Calorie — Affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées. La hauteur de chaque segment temporel correspond à la quantité de calories brûlées.

La barre d'intensité indique le niveau d'intensité approximatif atteint lors de l'exercice.



Appuyez sur le bouton HOME pour quitter l'exercice et revenir au menu par défaut (voir COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE en page 22, pour savoir comment configurer le menu par défaut). Appuyez à nouveau sur le bouton HOME, si nécessaire.

Si vous avez installé un module iFit sans fil, l'icône de connexion sans fil en haut de l'écran indique la puissance du signal. Quatre arcs de cercle correspondent à un signal de puissance maximale.



Vous pouvez modifier le volume sonore de la console en appuyant sur le bouton de réduction/d'augmentation du volume.

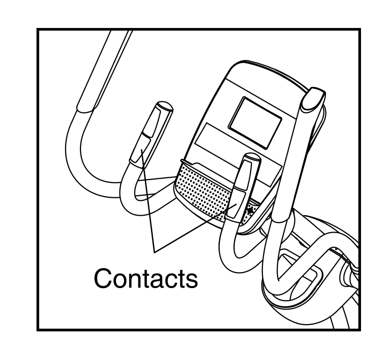


5. **Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.**

   Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le pulsomètre intégré, ou bien le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique disponible en option **(voir page 21 pour des informations sur le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique disponible en option)**.

   Remarque : si vous utilisez simultanément les deux types de cardiofréquencemètres, la console ne va pas pouvoir afficher précisément votre pouls.

   Si les contacts métalliques du pulsomètre intégré sont recouverts d'un film plastique, retirez-le. Pour mesurer votre pouls, saisissez le pulsomètre intégré en ayant soin de placer vos paumes contre les contacts métalliques. **Évitez de déplacer vos mains et ne serrez pas les contacts trop fortement.**



   Une fois votre pouls détecté, une icône cœur se met à clignoter à l'écran au rythme de vos pulsations, un ou deux traits vont apparaître, puis la mesure de votre pouls sera affichée. **Pour obtenir la mesure la plus précise possible, maintenez vos mains sur les poignées pendant au moins 15 secondes.**

   Si votre pouls ne s'affiche pas à l'écran, assurez-vous que vos mains sont bien positionnées comme indiqué précédemment. Veillez à ne pas trop déplacer vos mains et à ne pas serrer exagérément les contacts. Pour assurer des performances de mesure optimales, nettoyez régulièrement les contacts avec un chiffon doux ; **n'utilisez jamais d'alcool, d'éléments abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer ces contacts.**

6. **Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.**

   Si vous n'actionnez pas les pédales pendant plusieurs secondes, la console émet une série de tonalités et se met en pause, et la valeur de temps clignote à l'écran.

   Si vous n'actionnez pas les pédales pendant plusieurs minutes, la console s'éteint et l'écran se réinitialise.

   Remarque : l'écran de la console intègre un mode démonstration, principalement destiné à la présentation en vitrine du vélo elliptique. Lorsque ce mode démonstration est activé, la console affiche une présentation préenregistrée. Pour désactiver le mode démonstration, voir COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE en page 22.

COMMENT LANCER UN EXERCICE PRÉPROGRAMMÉ

1. **Mettez la console sous tension en appuyant sur l'un de ses boutons ou en commençant à pédaler.**

   L'écran s'allume pour indiquer la mise sous tension de la console, confirmant que cette dernière est prête à l'emploi.

2. **Sélectionnez un exercice préprogrammé.**

   Pour sélectionner un exercice préprogrammé, appuyez plusieurs fois sur le bouton SPEED ou CALORIE, de façon à afficher à l'écran l'exercice souhaitée.

   Après sélection d'un exercice préprogrammé, l'écran affiche sa durée ainsi que son nom. Vos performances

en termes de vitesse vont être représentées à l'écran dans l'afficheur graphique.

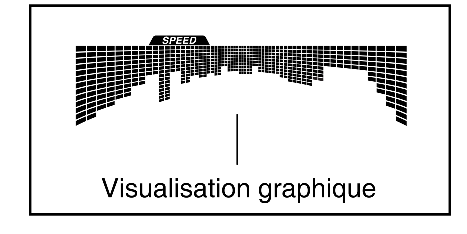
L'écran va également afficher la vitesse maximum de pédalage (exprimée en tours/minute) ainsi que le niveau de résistance maximal des pédales.

3. **Commencez à pédaler pour démarrer l'exercice.**

Chaque exercice est divisé en segments d'une minute, lesquels sont chacun associés à un niveau de résistance des pédales et un objectif de vitesse de pédalage. Remarque : deux segments qui se suivent peuvent avoir été définis sur les mêmes niveaux de résistance et/ou objectifs de pédalage.

Le niveau de résistance et l'objectif de pédalage du premier segment vont apparaître dans l'afficheur graphique.

Au cours de l'exercice, la visualisation graphique de l'onglet Speed (Vitesse) va afficher votre progression.



Visualisation graphique

Le segment clignotant sur la visualisation correspond au segment en cours de l'exercice. L'objectif de pédalage associé à un segment est indiqué par la hauteur de ce dernier.

À la fin de chaque segment, la console émet une série de tonalités et le prochain segment commence à clignoter. Si un niveau de résistance et/ou un objectif de pédalage différents sont programmés sur le prochain segment, ceux-ci s'affichent pendant quelques secondes à l'écran, vous permettant d'en prendre connaissance. Le niveau de résistance des pédales est ensuite effectivement modifié.

Lors de l'exercice, vous serez invité à conserver une vitesse de pédalage proche de l'objectif de pédalage associé au segment en cours. **L'affichage à l'écran d'une flèche vers le haut** indique que vous devez pédaler plus vite. **L'affichage à l'écran d'une flèche vers le bas** indique que vous pouvez ralentir. **Si aucune flèche ne s'affiche,** vous pouvez poursuivre sur le même rythme.

IMPORTANT : l'objectif de pédalage n'a pour seul but que de vous aider à vous motiver dans l'effort. Votre vitesse de pédalage peut parfaitement être inférieure à l'objectif présenté, le principal étant de pédaler à un rythme qui vous est confortable. Si le niveau de résistance des pédales est trop élevé ou au contraire trop faible pour le segment en cours, vous pouvez le modifier manuellement en utilisant les boutons de la zone résistance.
IMPORTANT : à la fin d'un segment, le niveau de résistance des pédales est automatiquement réajusté à celui programmé pour le segment suivant.

L'exercice va se poursuivre ainsi jusqu'au dernier segment. Pour arrêter l'exercice à tout moment, arrêtez tout simplement de pédaler. La valeur de temps va clignoter à l'écran. Pour reprendre l'exercice, il vous suffit de recommencer à pédaler.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

Voir étape 4 en page 15.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.**

Voir étape 5 en page 16.

6. **Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.**

Voir étape 6 en page 17.

COMMENT LANCER UN EXERCICE AVEC OBJECTIF PERSONNALISÉ

1. **Mettez la console sous tension en appuyant sur l'un de ses boutons ou en commençant à pédaler.**

L'écran s'allume pour indiquer la mise sous tension de la console, confirmant que cette dernière est prête à l'emploi.

2. **Fixez un objectif personnalisé (calories dépensées, distance parcourue ou temps de course).**

Appuyez tout d'abord sur le bouton SET A GOAL.

Appuyez ensuite sur les boutons flèche vers le haut/le bas, près du bouton ENTER, de façon à afficher à l'écran l'intitulé de l'objectif souhaité. Validez en appuyant sur le bouton ENTER.

Appuyez à nouveau sur les boutons flèche vers le haut/le bas, près du bouton ENTER, pour ajuster l'objectif souhaité.

3. **Commencez à pédaler pour démarrer l'exercice.**

Chaque exercice est divisé en segments d'une minute,

Vous pouvez modifier manuellement le niveau de résistance des pédales lors de l'exercice, en utilisant les boutons de la zone résistance.

Remarque : si vous modifiez manuellement le niveau de résistance des pédales lors d'un exercice associé à un objectif de dépense calorique, la durée de l'exercice sera éventuellement ajustée automatiquement, afin que vous puissiez atteindre votre objectif.

Remarque : l'objectif de dépense calorique est une estimation des calories que vous allez brûler au cours de l'exercice. La quantité effective de calories brûlées va dépendre de nombreux facteurs, notamment votre poids. Par ailleurs,

si vous modifiez manuellement le niveau de résistance au cours de l'exercice, vous altérez également la quantité de calories brûlées.

L'exercice va se poursuivre jusqu'à ce que l'objectif personnalisé (calories dépensées, distance parcourue ou temps de course) soit atteint.
Pour interrompre l'exercice, arrêtez tout simplement de pédaler. La valeur de temps va rester figée à l'écran. Pour reprendre l'exercice, il vous suffit de recommencer à pédaler.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

Lors de l'exercice, l'écran va afficher le décompte des calories dépensées, de la distance parcourue ou du temps de course, jusqu'à ce que l'objectif personnalisé soit atteint.

Voir étape 4 en page 15.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.**

Voir étape 5 en page 16.

6. **Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.**

Voir étape 6 en page 17.

Appuyez sur le bouton MAP, TRAIN ou LOSE WT. pour télécharger le prochain exercice du même type dans votre calendrier.

Appuyez sur le bouton COMPETE pour participer à une course que vous avez planifiée au préalable.

Appuyez sur le bouton TRACK pour relancer un exercice iFit de votre calendrier que vous avez effectuée récemment. Appuyez ensuite sur les boutons flèche vers le haut/le bas pour sélectionner l'exercice souhaitée. Enfin, appuyez sur le bouton ENTER pour démarrer l'exercice.

Pour définir un exercice avec objectif personnalisé, appuyez sur le bouton SET A GOAL (voir page 19).

COMMENT LANCER UNE SÉANCE IFIT

Vous devez disposer d'un module iFit pour pouvoir lancer un exercice iFit. **Vous pouvez faire l'acquisition du module iFit à tout moment, via le site www.iFit.com, ou en téléphonant au numéro figurant sur la couverture de ce manuel.**

Remarque : l'utilisation du module iFit suppose de disposer d'un ordinateur doté d'un port USB et disposant d'une connexion Internet. Vous devez également être inscrit sur iFit.com. Si vous utilisez un module iFit sans fil, vous devez également disposer d'un réseau domestique sans fil, basé sur un routeur 802.11b/g/n avec diffusion SSID activée (les réseaux cachés ne sont pas pris en charge).

1. **Mettez la console sous tension en appuyant sur l'un de ses boutons ou en commençant à pédaler.**

L'écran s'allume pour indiquer la mise sous tension de la console, confirmant que cette dernière est prête à l'emploi.

2. **Insérez le module iFit dans la console.**

Avant de lancer un exercice iFit, assurez-vous que le module iFit est bien inséré dans la console.

IMPORTANT : pour satisfaire aux limites d'exposition aux radiofréquences, l'antenne et l'émetteur intégrés au module iFit doivent être placés à au moins 20 cm de toute personne, et ne doivent pas être connectés ou se trouver à proximité d'une autre antenne ou d'un autre émetteur.

3. **Sélectionnez un utilisateur.**

Si plusieurs utilisateurs sont enregistrés sur votre compte iFit, vous pouvez changer l'utilisateur actif dans l'écran principal iFit. Appuyez sur les boutons flèche vers le haut/le bas, près du bouton ENTER, pour sélectionner un utilisateur.

4. **Sélectionnez un exercice iFit.**

Pour sélectionner un exercice iFit, appuyez sur l'un des boutons iFit. Avant de télécharger des exercices, vous devez d'abord les ajouter dans votre calendrier sur www.iFit.com.

Appuyez sur le bouton MAP, TRAIN ou LOSE WT. pour télécharger le prochain exercice du même type dans votre calendrier.

Appuyez sur le bouton COMPETE pour participer à une course que vous avez planifiée au préalable.

Appuyez sur le bouton TRACK pour relancer un exercice iFit de votre calendrier que vous avez effectuée récemment. Appuyez ensuite sur les boutons flèche vers le haut/le bas pour sélectionner l'exercice souhaitée. Enfin, appuyez sur le bouton ENTER pour démarrer l'exercice.
Pour définir un exercice avec objectif personnalisé, appuyez sur le bouton SET A GOAL (voir page 19).

Pour plus d'informations sur les exercices iFit, rendez-vous sur www.iFit.com.

Après sélection d'un exercice iFit, l'écran affiche sa durée ainsi que le nombre approximatif de calories que vous allez brûler. Le nom de l'exercice est également affiché. Si vous sélectionnez un exercice de compétition, l'écran peut afficher un compte à rebours avant le début de la course.

Remarque : les boutons iFit permettent également de lancer des exercices de démonstration. Pour utiliser les exercices de démonstration, retirez le module iFit de la console et appuyez sur l'un des boutons iFit.

5. **Commencez l'exercice.**

   Voir étape 3 en page 18.

   Certains exercices intègrent un coach audio, qui va vous prodiguer ses conseils tout au long de l'exercice. Ce coach audio peut être paramétré (voir COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE en page 22).

   Pour arrêter l'exercice à tout moment, arrêtez tout simplement de pédaler. La valeur de temps va clignoter à l'écran. Pour reprendre l'exercice, il vous suffit de recommencer à pédaler.

6. **Suivez votre progression à l'écran.**

   Voir étape 4 en page 15.

   L'onglet My Trail (Ma course) affiche une carte du parcours effectué, ou bien une piste d'athlétisme ainsi que le nombre de tours que vous avez effectués.

   Si vous avez sélectionné un exercice de compétition, l'onglet Compete (Compétition) indique votre progression dans la course. Lors de la course, la ligne supérieure de l'afficheur graphique indique la portion de la course déjà effectuée. Les autres lignes correspondent à la progression des autres compétiteurs. L'extrémité de l'afficheur graphique représente l'arrivée de la course.

7. **Mesurez votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez.**

   Voir étape 5 en page 16.

8. **Une fois votre exercice terminé, la console s'éteint automatiquement.**

   Voir étape 6 en page 17.

Pour plus d'informations sur le mode iFit, rendez-vous sur www.iFit.com.

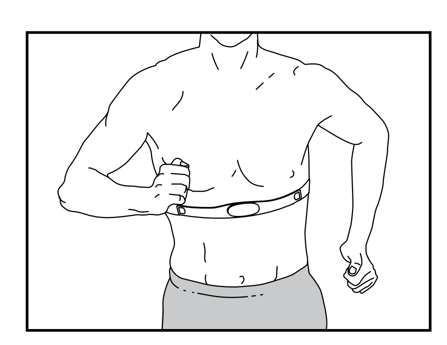
COMMENT UTILISER LE CIRCUIT AUDIO DE LA CONSOLE

Pour vous entraîner tout en écoutant de la musique ou des livres audio via le circuit audio de la console, branchez un câble audio mini-jack mâle/mâle (non fourni) à la prise mini-jack de la console et à la prise mini-jack de votre lecteur MP3, lecteur CD ou autre lecteur audio. **Assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé à fond dans la prise. Remarque : le câble audio spécifié est disponible dans les boutiques d'électronique grand public.**



Appuyez ensuite sur le bouton de lecture de votre lecteur audio. Réglez le volume via le bouton de réduction/d'augmentation du volume de la console, ou bien en utilisant la commande de volume de votre lecteur audio.

LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE DE TYPE CEINTURE THORACIQUE DISPONIBLE EN OPTION



Que votre objectif soit de brûler des graisses ou de renforcer votre système cardiovasculaire, l'élément clé pour obtenir des résultats optimaux est de conserver un rythme cardiaque adapté lors de vos exercices. Le cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique, disponible en option, surveille en continu votre pouls lors de vos exercices, et vous aide ainsi à atteindre les objectifs de remise en forme que vous vous êtes fixés. **Pour faire l'acquisition d'un cardiofréquencemètre de type ceinture thoracique, reportez-vous aux informations de contact figurant sur la couverture de ce manuel.**

COMMENT MODIFIER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

1. **Sélectionnez le mode de paramétrage.**

   Pour sélectionner le mode de paramétrage, maintenez le bouton SETTINGS enfoncé jusqu'à ce que les paramètres s'affichent à l'écran.

   L'écran indique le nombre total d'heures d'utilisation du vélo elliptique, ainsi que la distance totale parcourue (en miles ou en kilomètres).

   Si un module iFit est connecté à la console, l'écran va afficher la mention WIFI MODULE ou USB MODULE.

   En l'absence de module, l'écran affiche la mention NO IFIT MODULE. Certaines des options présentées ne seront pas disponible si aucun module iFit n'est connecté.

2. **Naviguez dans les options du mode de paramétrage.**

   L'afficheur graphique de l'écran propose différentes pages d'options. Appuyez plusieurs fois sur le boutons FLÈCHE VERS LE BAS, près du bouton ENTER, de façon à sélectionner la page d'option souhaitée.

La partie inférieure de l'écran affiche les instructions correspondant à la page sélectionnée. **Assurez-vous de suivre les instructions mentionnées dans la partie inférieure de l'écran.**

3. **Modifiez les paramètres.**

   Units (Unités) — L'écran affiche l'unité de mesure active. Appuyez sur le bouton ENTER pour modifier l'unité de mesure sélectionnée. Pour afficher les distances en miles, sélectionnez ENGLISH. Pour afficher les distances en kilomètres, sélectionnez METRIC.

   Demo (Démonstration) — L'écran de la console intègre un mode démonstration, principalement destiné à la présentation en vitrine du vélo elliptique. Appuyez sur le bouton ENTER pour activer ou désactiver le mode démonstration.

   Contrast Level (Taux de contraste) — L'écran affiche le taux de contraste actif. Appuyez sur le bouton - ou + de la zone résistance pour régler le taux de contraste.

   Trainer Voice (Coach audio) — L'écran affiche le statut actif pour la fonctionnalité de coach audio. Appuyez sur le bouton ENTER pour activer ou désactiver le coach audio.

   Default Menu (Menu par défaut) — Le menu par défaut est celui qui s'affiche lorsque vous appuyez sur le bouton HOME. Appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner le type de menu par défaut (celui du mode manuel ou le menu iFit).

   Check Status (Contrôle connexion) — L'écran affiche la mention CHECK WIFI STATUS ou CHECK USB STATUS. Appuyez sur le bouton ENTER. Au bout de quelques secondes, le statut du module iFit s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton SETTINGS pour quitter cette page d'option.

   Send/Receive (Envoi/réception) — L'écran affiche la mention SEND/RECEIVE DATA. Appuyez sur le bouton ENTER. La console va alors rechercher des exercices iFit ou des mises à jour du firmware à télécharger.

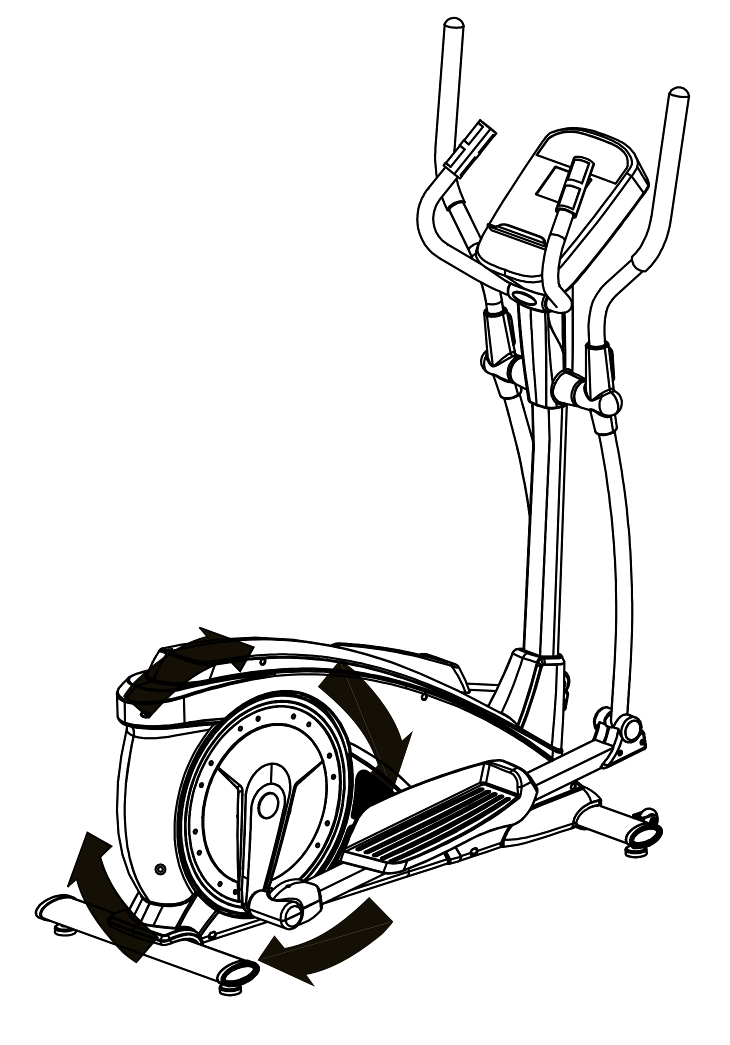
4. **Quittez le mode de paramétrage.**

   Appuyez sur le bouton SETTINGS pour quitter le mode de paramétrage.

UTILISATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

ENTRAÎNEMENT AVEC LE VÉLO ELLIPTIQUE

Pour monter sur le vélo elliptique, procédez comme suit : saisissez les poignées et montez sur la pédale qui se trouve en position basse. Montez ensuite sur l’autre pédale. Poussez sur les pédales jusqu’à ce qu’elles se mettent à tourner à vitesse régulière.



Remarque : les disques des pédales peuvent tourner dans les deux sens. Il est conseillé de faire tourner les disques dans le sens indiqué par la flèche ; pour rompre la monotonie, il est cependant possible de faire tourner les disques en sens inverse.

Les poignées sont conçues pour faire également travailler la partie supérieure de votre corps. Pendant l’exercice, vous devez donc pousser et tirer ces poignées afin de mettre à contribution vos bras, vos épaules et votre dos. Pour faire travailler essentiellement vos membres inférieurs, contentez-vous de tenir les poignées sans exercer de poussée ni de traction avec les bras. Avant de descendre du vélo elliptique, attendez que les pédales soient totalement à l’arrêt. Remarque : le vélo elliptique n’est pas équipé d’une roue libre, ce qui veut dire que les pédales continuent à tourner tant que le volant d'inertie est en mouvement. Une fois les pédales à l’arrêt, retirez d’abord votre pied de la pédale qui est en position supérieure. Vous pouvez ensuite retirer l’autre pied.

CONSEILS POUR VOS EXERCICES



AVERTISSEMENT :

Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus 35 ans ou ayant des antécédents médicaux. Le détecteur de pouls n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la précision de la mesure de la fréquence cardiaque. Le détecteur de pouls n'est qu'un simple instrument d'accompagnement de l'exercice censé définir la fréquence cardiaque dans ses grandes lignes.

Ces conseils vous aideront à définir votre programme d'entraînement. Pour plus d'informations sur l'exercice, référez-vous à un ouvrage spécialisé de référence ou consultez votre médecin. N'oubliez pas non plus que pour obtenir des résultats, vous devez impérativement avoir un régime alimentaire adéquat et vous ménager des périodes de récupération suffisantes.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que vous ayez comme objectif de brûler des graisses ou de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez, pour obtenir des résultats, définir précisément l'intensité de votre activité. Pour calculer ce niveau d'intensité, vous pouvez vous baser sur votre fréquence cardiaque. Le tableau ci-dessous contient la liste des fréquences cardiaques conseillées pour brûler des graisses tout en effectuant un exercice aérobie.

Pour identifier le niveau d'intensité qui vous convient, commencez par rechercher votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine d'années la plus proche). Les trois nombres qui se trouvent au-dessus de l'âge définissent ce que l'on appelle la zone d'entraînement. Le nombre du bas indique la fréquence cardiaque qui correspond à l'élimination des graisses, le nombre intermédiaire la fréquence cardiaque correspondant à l'élimination maximum des graisses et le nombre du haut la fréquence de l'exercice aérobie.

Brûler des graisses — Pour brûler des graisses de manière efficace, vous devez vous entraîner à faible intensité mais pendant une longue période. Pendant les premières minutes de l'exercice, votre corps puise dans ses glucides pour mobiliser l'énergie (les calories) dont il a besoin. Et ce n'est qu'au bout de ces premières minutes d'exercice qu'il commence à puiser dans les graisses qu'il a emmagasinées. Si votre objectif est de brûler des graisses, vous devez régler l'intensité de votre exercice de manière à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du nombre le plus faible de votre zone d'entraînement. Pour brûler le maximum de graisse possible, votre fréquence cardiaque doit être proche du nombre intermédiaire de votre zone d'entraînement.

Exercice aérobie — Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez effectuer un exercice aérobie, soit une activité exigeant des quantités d'oxygène importantes pendant des périodes longues. Pour travailler en aérobie, vous devez régler l'intensité de votre exercice de manière à ce que votre fréquence cardiaque se rapproche du nombre le plus élevé de votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR VOS ENTRAÎNEMENTS

Échauffement — Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercice léger. L'échauffement a pour effet d'augmenter votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre circulation sanguine pour préparer votre corps à l'effort.

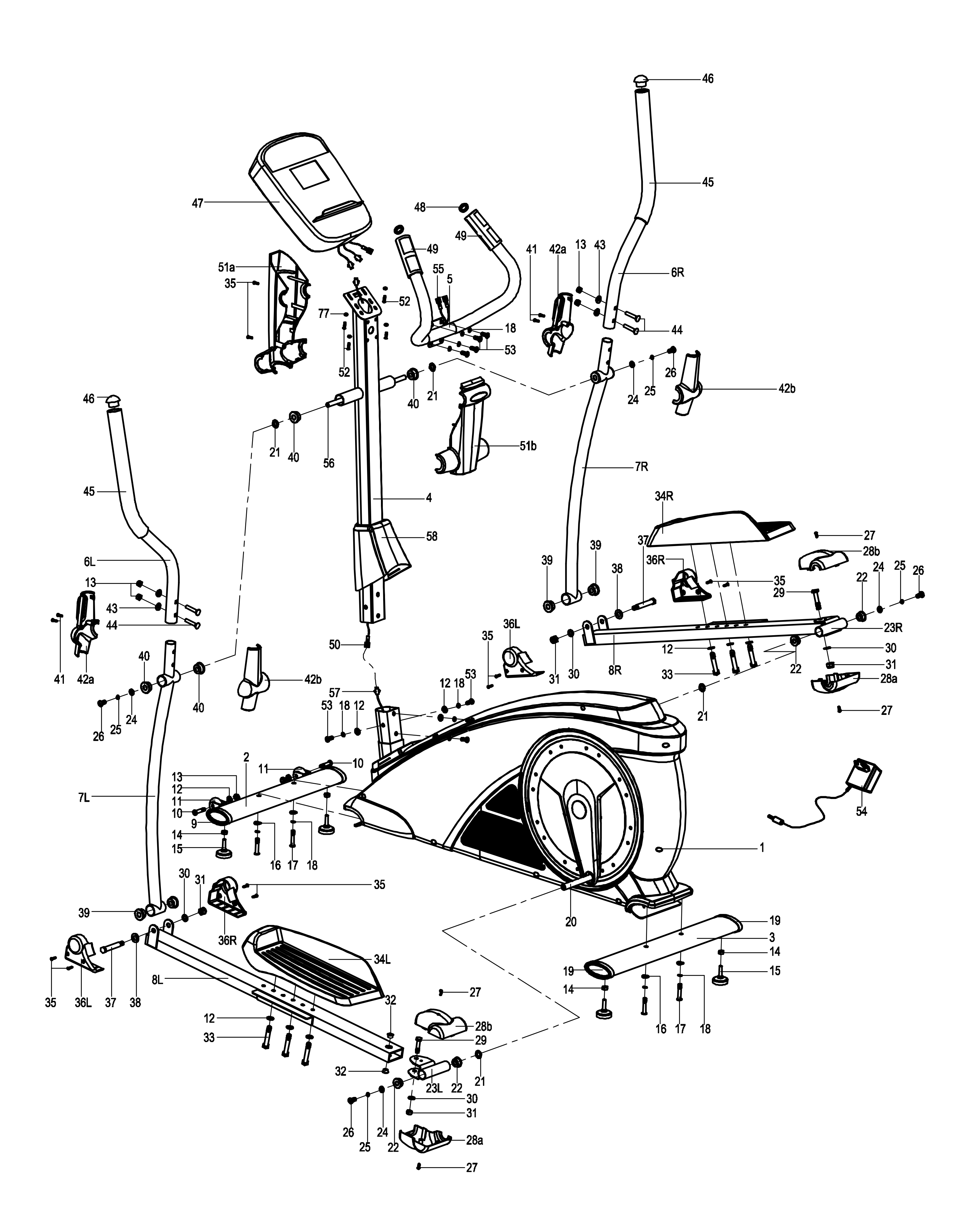
Exercice dans votre zone d'entraînement — Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes en veillant à ce que votre fréquence cardiaque se situe en permanence à l'intérieur de votre zone d'entraînement. (Pendant les premières semaines de votre programme d'exercice, veillez à ne pas rester plus de 20 minutes à l'intérieur de votre zone d'entraînement.) Respirez régulièrement et profondément pendant l'effort, sans jamais retenir votre souffle.

Récupération — Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse de vos muscles et permettent d'éviter les problèmes post-exercice.

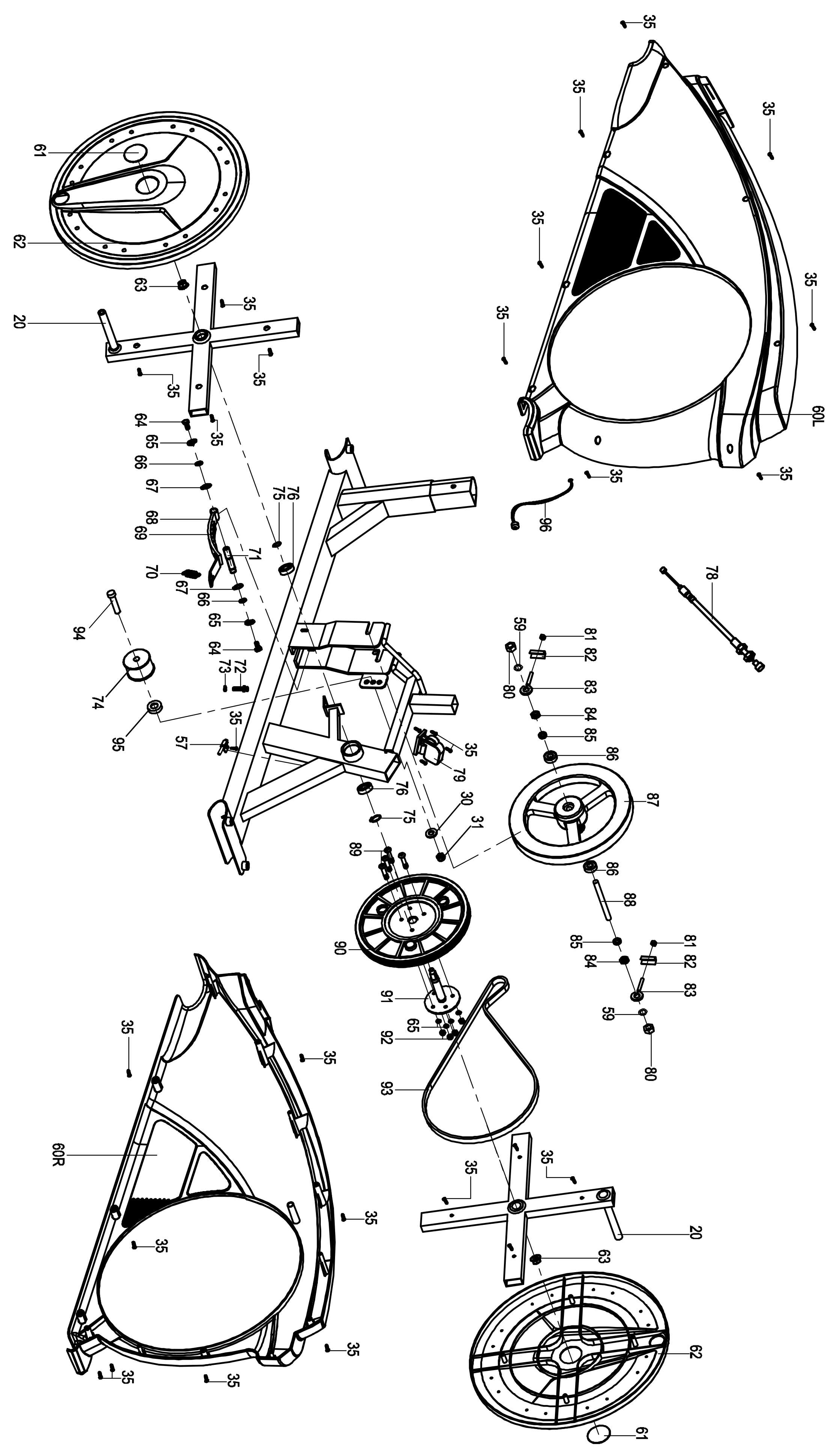
FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, faites trois exercices par semaine en vous ménageant au moins un jour de repos entre deux exercices. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pourrez augmenter votre rythme jusqu'à 5 exercices par semaine si vous le souhaitez. N'oubliez jamais que pour réussir, votre entraînement doit être une composante régulière et agréable de votre quotidien.

VUE ÉCLATÉE DU MODÈLE NTIVEL70415.0 part 1



VUE ÉCLATÉE DU MODÈLE NTIVEL70415.0 part 2



LISTE DES PIÈCES DU MODÈLE NTIVEL70415.0

Item	Qty.	Description
1	1	Main frame
2	1	Front bottom tube
3	1	Rear bottom tube
4	1	Handlebar post
5	1	Fixed handlebar
6	2	Handlebar
7	2	Swing tube
8	2	Pedal support
9	2	End cap
10	2	Hex screw M8x40
11	2	Roller
12	12	Flat washer D8
13	6	Nylon nut M8
14	4	Hex nut M10
15	4	Adjustable feet
16	4	Arc washer D8
17	4	Allen bolt M8xL58
18	12	Spring washer D8
19	2	End cap
20	2	Crank
21	4	Wave washer ▯17
22	4	Plastic bushing
23	2	Pedal tube joint
24	4	D-shape washer
25	4	Spring washer D10
26	4	Allen bolt M10x20
27	4	Phillips screw M5x10
28	4	Protective guard
29	2	Hex bolt M10x55
30	5	Flat washer D10
31	5	Nylon nut M10
32	4	Bushing ▯18
33	6	Hex bolt M8x45
34	2	Pedal
35	39	Phillips Tapping Screw ST4.2
36	4	Protective guard
37	2	Hex bolt ▯12
38	2	Flat washer D12
39	4	Bushing ▯12
40	6	Plastic bushing ▯16
41	4	Phillips Tapping Screw ST3.5x10
42	4	Protective guard
43	4	Arc washer D8
44	4	Carriage bolt M8xL45
45	2	Foam grip
46	2	Round cap
47	1	Console
48	2	Round cap
49	2	Hand pulse
50	1	Extension wire
51	2	Protective guard
52	4	Phillips Screw M4x12
53	8	Allen bolt M8x16
54	1	Adapter
55	2	Hand pulse wire
56	1	Long shaft
57	1	Sensor wire
58	1	Mast cover
59	2	Washer
60	2	Chain cover
61	2	Crank Disk cap
62	2	Crank Disk
63	2	Flange nut
64	2	Hex bolt
65	6	Spring washer
66	2	Flat washer
67	2	C-clip
68	1	Magnet holder
69	14	Magnet
70	1	Tension spring
71	1	Magnet holder axle
72	1	Hex bolt
73	2	Hex nut
74	1	Idle wheel
75	2	C-clip
76	2	Bearing
77	4	Flat washer
78	1	Tension control cable
79	1	Motor
80	2	Hex nut
81	2	Hex nut
82	2	U-shape washer
83	2	Adjusting Bolt
84	2	Thin nut
85	2	Spacer
86	2	Bearing
87	1	Flywheel
88	1	Flywheel axle
89	4	Bolt
90	1	Pulley
91	1	Axle
92	4	Nylon nut
93	1	Driven Belt
94	1	Bolt M10x40
95	1	Spacer D10
96	1	DC line

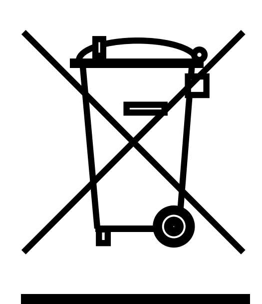
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Afin que nous puissions vous assurer le meilleur service, merci de préparer les informations suivantes avant de nous contacter :

- Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)
- Nom du produit (voir couverture de ce manuel)
- Référence et description de la ou des pièces de rechange (voir la liste des pièces et la vue éclatée qui figurent à la fin de ce manuel)

INFORMATIONS IMPORTANTES DESTINÉES AUX CLIENTS DE L'UE

Ce produit électronique ne doit pas être mis au rebut dans une décharge municipale. Dans un souci de préservation de l'environnement, la loi impose de le recycler lorsqu'il n'est plus en état d'être utilisé. Vous devez donc le confier à un organisme de recyclage habilité à collecter ce type de déchet dans votre région. Le recyclage contribue à la préservation des ressources naturelles et à renforcer les standards européens de protection de l'environnement. Pour obtenir plus d'informations sur les techniques à mettre en œuvre pour garantir une élimination sûre et appropriée des déchets, veuillez contacter votre service municipal ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions (L x l x h) :   cm
Poids : Kg

Ref : M02223